

## 固める反射チェックリスト

### ◆ 仕事に影響する事柄

- ストレスに弱い
- 気持ちを伝えるのが苦手
- イヤ・だめ・できないなど否定的
- 人前で恥をかくことを恐れる
- 予定の変更が苦手
- 心配性、不安
- 恐怖症、臆病
- 涙もらい、癪癩
- 頑張っても人と同じようにできない
- 頑張れない
- 人間関係を築くのが苦手
- 失敗が怖くて動けなくなる

### ◆ 就職・転職活動で弊害になりやすい事柄

- 初めての人が苦手
- 初めての場所が苦手
- 緊張して上手くは萎えない
- 場面対応(ばめんかもく)
- 駅や繁華街の人混みに疲れる
- 個室ではない場合、面接に関係ない会話や音に意識がいくことがある
- 不採用になるたびに過度に落ち込む
- 繰り返し行動が安心するので、毎日違う行動をするのがつらい
- 出掛けるのが億劫
- 怖くてチャレンジできない

### ◆ 日常生活の困りごと

- 引っ込み思案、内気
- 人見知り
- 身近な人から離れるのを怖がる
- 集団が苦手
- 注意をひきたがる
- バランス感覚が悪い
- 引きこもりがち
- ゆっくりできるけれど、素早くできない
- 乗り物酔い
- 食べ物の好き嫌いが激しい
- 睡眠が浅い、むらがある
- 身体の動きがぎこちない
- オウム返し、同じことを繰り返して言う
- スキンシップが苦手/スキンシップを過度に求める

- パニック障害
- 自閉症スペクトラム
- アレルギー(花粉症・アトピーなど)
- PMS
- 生理痛